



Zartweizen-Spinat-Auflauf

🕒 60–70 Min   

Zubereitung

- 1 Zartweizen nach Packungsanleitung zubereiten. Währenddessen die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
- 2 Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel darin anrösten. Danach die Pinienkerne und auch den Blattspinat kurz mitbraten. Alles mit den Kotányi Kräutern, schwarzem Pfeffer und Salz nach Belieben würzen.
- 3 Die Spinat abkühlen lassen und den Backofen auf 200 °C vorheizen.
- 4 In die ausgekühlte Spinatmischung Joghurt, Sauerrahm, geriebenen Emmentaler und Zartweizen untermischen und die Masse in eine gefettete Auflaufform geben. Oliven und Cocktailtomaten darauf verteilen und anschließend mit Ziegenkäse oder Mozzarella belegen.
- 5 Im vorgeheizten Backrohr bei 200 °C (Heißluft) ca. 20-25 Minuten überbacken.

Zutaten für 4 Portionen

♦ = Kotányi Produkte

150 g	Zartweizen
2 Stk.	Zwiebel
4 EL	Olivenöl
80 g	Pinienkerne
300 g	Frischer Blattspinat
200 g	Joghurt
50 g	Sauerrahm
30 g	Emmentaler gerieben
30 g	Oliven
80 g	Cocktailtomaten
200 g	Ziegenkäse oder Mozzarella
1 EL	♦ Kräutermix nach griechischer Art
1 Prise	♦ Meersalz jodiert grob
1 Prise	♦ Pfeffer schwarz ganz

